

건강한 식생활 - 겨울철 건강 관리

1. 겨울철 영양관리

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라, 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

- 상상의 제철 생선으로 영양가 있는 단백질을 섭취토록 합니다.
- 요오드, 무기질, 비타민의 좋은 공급원인 다시마, 김, 파래, 미역 등의 해조류를 섭취합니다.
- 굴, 모과 등의 과일차로 비타민 섭취를 늘려 감기를 예방하도록 합니다.
- 고른 영양섭취와 알맞은 운동으로 체력을 단련합니다.

2. 건강한 겨울을 보내기 위한 면역력 높이기 방법



철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형 잡힌 영양 섭취



체온유지

면역력 UP 일곱 가지 슈퍼푸드



단호박

베타카로틴 풍부,
유해산소 제거 및 노화억제,
상인병 예방



당근

베타카로틴 풍부,
유해 산소 제거 및 노화억제,
면역력 증강



고등어

단백질과 오메가3 풍부
면역력 강화 및 뇌세포 성장에 탁월
"면역물질의 주성분" 단백질



표고버섯

항바이러스 효과 물질
레티놀 함유, 면역력 높이며
위장을 튼튼하게



무

베타민 A, C가 풍부,
목감기 예방에 최고



감

베타민 A, B, C가 한꺼번에
베타민의 끝판왕



사과

유기산과 펙틴이 풍부,
면역력 증강, 혈중 콜레스테롤 감소

[자료출처 : 대한영양사협회, 서울대여과대학]

3. 겨울철 노로바이러스 식중독 주의

- 노로바이러스는 영하(-20℃)에서도 오래 생존하는 특징이 있어, 겨울철(12월~2월)에 특히 발생률이 높습니다.

- 노로바이러스는 급성위장염을 일으키는 바이러스로, 전염성이 강하며 10~100개 입자로도 감염이 가능합니다.

3-1. 노로바이러스에 왜 감염되나요?

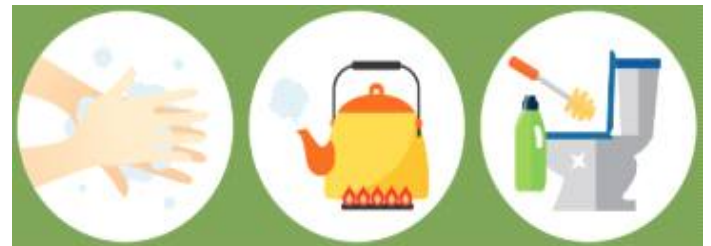
- ① 오염된 물을 마셨을 때
- ② 오염된 물로 씻은 식품을 먹었을 때
- ③ 노로바이러스에 감염된 사람과 접촉했을 때
- ④ 감염환자의 구토물이 닿거나 오염된 문고리나 조리 도구를 만졌을 때

3-2. 노로바이러스 감염 증상은?

24~48시간내에 메스꺼움, 설사, 구토, 복통, 두통, 오한 및 근육통이 발생합니다.

3-3. 노로바이러스를 예방하는 방법은?

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- ② 물 끓여서 마시기
- ③ 어패류는 수돗물로 세척한 후 중심온도 85℃에서 1분 이상 익혀 먹기
- ④ 구토, 설사 증상 시 조리하지 않기 (증상 멈춘 후 최소 2일)
- ⑤ 환자 구토물 및 주변 소독하기



[출처: 식품안전나라]

12월 절기 “동지” (12월 22일)



동지는 일년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 동지인 이날부터 하지가 될 때까지는 다시 낮이 점점 길어집니다.

동지날 팔죽을 먹는 이유

옛날 중국 요순 때 형벌을 담당하던 공공씨가 못된 아들 하나를 두었는데, 그 아들이 동짓날 죽어서 전염병의 귀신이 되었답니다. 그런데 이 역질 귀신은 살아생전에 붉은 팔을 무서워하였답니다. 그런 까닭으로 동짓날에는 팔죽을 쑤어 귀신을 쫓는 풍습이 생겼다고 합니다. (12월 22일은 급식에 메뉴 팔죽 제공)



23.12월-24.1월 학교급식 식단 안내



매주 수요일은 **다**먹는날 (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

				12/1 Fri
				친환경검정쌀밥(중) 돈육찌개(중)(5.6.9.10) 상하이씨푸드스파게티(중)(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 숙주미나리무침(중) 임연수어카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(중)(13) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.6/41.3/228.7/7.6
12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed 수다날	12/7 Thu	12/8 Fri
친환경찰현미밥(중) 크림스파게티(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 쇠고기미역국(중)(16) 매운갈비찜(5.6.10.13.18) 오이달래무침(중)(5.6.13) 배추김치(중)(9) 친환경딸기(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.2/37.2/197.7/3.4	친환경차수수밥(중) 사골우거지국(중)(5.6.13.16) 계맛살부추무침(1.5.6.8.13) 레몬두부쌈(중) 오리훈제(중)(1.5.6.13) 배추겉절이(중)(13) 몬테크리스토샌드위치(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.0/38.2/289.8/4.9	카레라이스(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 냉이된장국(중)(5.6.9.13) 상추치커리겉절이(중)(5.6) 장각오븐구이(중)(5.6.13.15) 배추김치(중)(9) 굴(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.5/37.2/199.5/5.0	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 우동(중)(1.5.6.7.13.18) 닭통데리야끼조림(중)(5.6.12.13.15.18) 시금치고추장무침(5.6) 돈육김치볶음(5.6.9.10) 봄동겉절이(중)(13) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.3/44.3/194.8/3.4	친환경차조밥(중) 순두부찌개(중)(1.5.6.9.10.13.17.18) 오삼불고기&파채(5.6.10) 참나물무침(중) 볶음우동(중)(5.6.9.12.13.17.18) 배추김치(중)(9) 골드키위(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.5/36.1/182.6/5.7
12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed 수다날	12/14 Thu	12/15 Fri
친환경찰보리밥(중) 새알심만두국(중)(1.5.6.10.16.18) 오이더덕무침(중)(5.6.13) 오징어채볶음(5.6.13.17) 치킨까스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(중)(9) 친환경한라봉(중) *에너지/단백질/칼슘/철 794.5/40.3/131.9/2.3	친환경검정쌀밥(중) 영양닭죽(중)(15) 돼지갈비콩나물찜(5.6.10.13) 미역줄기볶음(중)(5) 어묵잡채(중)(1.5.6.13) 배추김치(중)(9) 친환경방울토마토(중)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.6/40.6/195.8/4.1	스팸마요덮밥(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 감자양송이들깨국(중) 상추묵무침(중)(5.6) 김치볶음(중)(5.9) 웃담딸기요구르트(중)(2) 친환경사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.9/26.9/313.5/4.1	친환경차조밥(중) 베트남쌀국수(중)(5.6.13.15.16.18) 돈사태감자조림(중)(5.6.10.13.18) 미나리무무침(중)(5.6.13) 해물김치전(중)(1.5.6.9.13.17) 봄동겉절이(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.2/45.3/176.9/4.4	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 한우갈비탕(중)(1.5.6.16) 두부김치쌈(중)(5.6.9) 콩나물파채무침(중)(5) 깻잎김치(중)(13) 콘치즈토스트(중)(1.2.5.6.12.13) 사과요거타임(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed 수다날	12/21 Thu	21/22 Fri
친환경차수수밥(중) 된장찌개(중)(5.6) 콩치캐김치조림(중)(5.6.9) 감자채볶음(중)(1.2.5.6.10.15.16) 목살스테이크(중)(5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(중)(13) 친환경사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.6/37.3/273.9/6.7	친환경찰현미밥(중) 유부잔치국수(중)(1.5.6) 탄두리닭볶음(중)(2.5.6.12.13.15.16.18) 골뱅이야채무침(중)(5.6.13) 배추겉절이(중)(13) 핫도그(중)(1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.8/40.0/276.2/3.6	비빔밥(중)(5) 아욱국(중)(5.6) 무생채(중)(5.6.13) 악고추장(중)(5.6.10.13) 치즈돈까스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중)(9) 탐미유포도워터젤리(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.8/26.4/247.2/3.1	친환경찰보리밥(중) 콩비지순두부김치찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 닭갈비(중)(5.6.13.15) 숙주나물(중) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13) 클로렐라포크브리토(중)(2.5.6.10.12.13) 깻잎김치(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.8/48.3/343.6/4.5	친환경검정쌀밥(중) 단팔죽(소)(중)(13) 마라탕2(중)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 갈비찜(중)(5.6.10.13.18) 얼갈이무침(중)(5.6) 배추김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 919.4/41.2/215.6/4.8
12/25 Mon	12/26 Tue	12/27 Wed 수다날	12/28 Thu	12/29 Fri
성탄절	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 육개장(중)(13.16) 오향장조림(중)(1.5.6.10.13.18) 오이부추무침(중)(5.6.13) 파래자반(중)(5.13) 배추김치(중)(9) 골드키위(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.1/33.3/207.6/6.7	김치김가루볶음밥(중)(1.2.5.6.9.10.15.16) 북어계란국(중)(1) 닭통데리야끼조림(중)(5.6.12.13.15.18) 상추묵무침(중)(5.6) 봄동겉절이(중)(13) 웃담사과요구르트(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.8/38.5/302.5/4.3	친환경차조밥(중) 열무들깨된장국(중)(5.6) 매운돈사태찜(중)(5.6.10.13.18) 오이달래무침(중)(5.6.13) 오리훈제야채볶음(중)(5.6.12.13) 배추김치(중)(9) 씨앗찰호떡(정)(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 947.8/49.8/204.4/5.8	친환경차수수밥(중) 갈비김치찌개(중)(5.6.9.10) 스파게티(중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 비엔나메추리알조림(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 호박버섯볶음(중)(5) 배추겉절이(중)(13) 친환경딸기(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.1/40.3/229.2/4.6
1/1 Mon	1/2 Tue	1/3 Wed 수다날	1/4 Thu	
새해첫날	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 치자잔치국수(중)(1.5.6) 돼지갈비콩나물찜(중)(5.6.10.13) 골뱅이야채무침(중)(5.6.13) 배추김치(중)(9) 프렌치토스트(중)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.9/38.1/221.5/3.4	치밥(중)(1.5.6.12.13.15.16) 팽이버섯된장국(중)(5.6) 오이달래무침(중)(5.6.13) 분모자떡볶이(중)(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(중)(13) 웃담딸기요구르트(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.2/44.6/285.2/4.4	종업식 졸업식	

◆ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 홍합, 전복포함). 19.잣
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.

◆ 식재료 원산지 표시

- 1.쇠고기 및 쇠고기가공품:국내산 한우, 2.돼지고기 및 돼지고기가공품:국내산, 3.닭고기 및 닭고기가공품:국내산,
- 4.오리고기 및 오리고기가공품:국내산, 5.쌀 및 가공품:국내산, 6.배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 7.미꾸라지:국내산
- 8.낙지:베트남산, 9.명태 및 명태가공품:러시아산, 10.고등어:국내산, 11.갈치:세네갈산, 12.꽃게:국내산,
- 13.오징어/오징어가공품:국내산/페루산, 14.참조기:국내산, 15.다랑어 및 다랑어가공품:원양산, 16.아귀:국내산,
- 17.주꾸미:베트남산, 18.콩(두부류·콩비지·콩국수):국내산, 19.전복:국내산

※ 식품수급으로 인해 식단이 변동될 수 있습니다.